



八式太极拳由中国武术研究院和中国武术运动管理中心于1997年编制，目的是为了太极拳的普及与中国武术段位的推广。因八式太极拳被指定为中国武术一段位的考核内容，故又称作「一段位太极拳」。

太极拳

八式

◎ 乔嫖 侯雯 编著



一步一图 动作精准 线路示意 简单易学

出版社

「太极冠军演练图谱」

八式

太极拳

乔燊
侯雯
编著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

八式太极拳 / 乔嫖, 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.1
(太极冠军演练图谱)
ISBN 978-7-5349-4962-3

I. ①八… II. ①乔… ②侯… III. ①太极拳—图谱 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 261736 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788633 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 韩雅楠

责任校对: 柯 姣

美术设计: 张 伟

摄影: 高 翔

责任印制: 张 巍

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 240 mm × 170 mm 印张: 4.5 字数: 60 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

「太极冠军演练图谱」

八式

太极拳

乔燊
侯雯
编著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

八式太极拳 / 乔嫖, 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.1
(太极冠军演练图谱)
ISBN 978-7-5349-4962-3

I. ①八… II. ①乔… ②侯… III. ①太极拳—图谱 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 261736 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788633 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 韩雅楠

责任校对: 柯 姣

美术设计: 张 伟

摄影: 高 翔

责任印制: 张 巍

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 240 mm × 170 mm 印张: 4.5 字数: 60 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

作者介绍

乔燦，武术国家级教练，国家级裁判，硕士生导师，中国武术协会委员，中国武术科学学会委员。

现任河南省太极拳队总教练、郑州大学体育学院民族传统体育系主任、中原武术文化研究中心副主任、河南省武术运动管理中心副主任、河南省武术科学分会常务理事。

先后培养出丁杰、王二平、马建超、张振兴、杨艳、侯雯等多名武术精英，其中获得世界冠军三个，亚洲冠军七个，全国冠军五十多个；九次获得国家体委颁发的体育运动奖章和证书，五次被河南省人民政府记功，获得河南省人民政府一次通令嘉奖，被誉为“金牌教练”。



作者介绍

侯雯，国家级运动健将，中国武术六段，中华人民共和国国家级社会体育指导员，全国援外教练员，三武挖整太极组技术总指导，火烈鸟武术图书企划室副主任。

侯雯自幼习武，技艺超群，十五岁即获得全国青少年武术锦标赛太极拳第一名。后被乔桦教练选入河南省太极拳队，屡获太极拳全国冠军，成绩斐然，并多次随中国武术代表团出访世界多国。

她练的太极拳，动作轻灵，劲法飘逸，架势优美，被誉为“美女太极”。





目录

第一部分 八式太极拳动作图解

第一式 起势 + 卷肱势	七
第二式 搂膝拗步	一三
第三式 野马分鬃	一八
第四式 云手	二三
第五式 金鸡独立	三〇
第六式 左右蹬脚	三三
第七式 右左揽雀尾	三六
第八式 十字手 + 收势	四八

第二部分 太极拳入门基础

一、基本手型	五三
二、基本步型	五四
三、基本步法	六〇
四、基本动作	六七



第一部分

八式太极拳

动作图解

第一式 起势 + 卷肱势



图 1.1
心静体松，并步站立



图 1.2
头正颈直，沉气提脚



图 1.3
目光平视，左脚开步



图 1.4
脚同肩宽，脚尖向前



图 1.5
两臂前举，与肩同高



图 1.6
沉肩坠肘，屈膝下按



图 1.7
屈膝半蹲，掌落腹前



图 1.8
上体右转，旋臂转掌



图 1.9
右臂上举，两掌向上



图 1.10
右臂屈肘，右掌卷收



图 1.11
上体回转，沉肘前推



图 1.12
右掌前推，左掌回收



图 1.13
掌撤胯前，掌心向上



图 1.14
上体左转，旋臂转掌



图 1.15
左臂上举，两掌向上



图 1.16
左臂屈肘，合掌卷收



图 1.17
上体回转，沉肘前推



图 1.18
左掌前推，右掌回收

第二式 搂膝拗步



图 1.19
掌撤胯前，掌心向上



图 2.1
右臂上举，重心左移



图 2.2
扣脚右移，转体屈肘



图 2.3
抬脚回收，右掌卷收



图 2.4
落脚点地，左掌向下



图 2.5
抬脚迈步，松腰落胯